

OPAD

ONE PSALM A DAY 每日诗篇

READ 阅读 · PRAY 祈祷 · FELLOWSHIP 团契





## 40天读经运动前言：蔡伟山牧师

### 一对飞翔的翅膀

40天读经运动主要配合2020/2021的主题：贴近主心。教牧和信仰与培育委员会一起讨论过程，一起辨明上帝的心意。认定读经，祷告不只是停留在40天的活动，而是信徒持续不断的生命运动，就是当40天读经活动结束后，不仅是个人培育并保持一种贴近主心的态度，也是群体的贴近主心。

一日一篇是可行的，只需3分钟就作得到，但要有深度了解上帝的话及明白他的心意，就需要细读，反复思想，并化为对上帝的祷告内容，这也是诗篇双重功能的特质：一方面藉着颂读诗篇听见上帝有话对我说，另一方面藉着诗篇的祷文，我有话对上帝说。

因此读经和祷告有如一对飞翔的翅膀，缺一不可。当我加入与其他弟兄姐妹的一起分享，是群体的飞翔。

让我们与诗人同心向上帝祷告：但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去得安息。（诗55：6）

### 怎么使用这本手册？

1. 建议在这40天内，每日分别出一段时间亲近上帝。
2. 每日分别出15-20分钟。
3. 每次开始灵修的时候，先用几分钟安静下来，专注于上帝。
4. 周一到周六的灵修包括每日的主题，一首诗篇(和合本圣经)，1-2个反思问题，祷文以及写个人反思的空间。这是要帮助你花多些时间默想此诗篇，让上帝的灵向你说话。你也可以在日志中写下你的反思。这有助于与祷告伙伴或小组分享。
5. 在每个主日，崇拜中的证道经文将是一首诗篇。你可以把听道笔记写在这本小册子，然后用灵修的时间思想上帝怎么触摸你的心。

## 每日诗篇

第一天到第四十天 | 八月三日 星期一到九月十一日 星期五

One Psalm A Day 每日诗篇		主题 I	主题 II
		Adoration 赞美	Adoration 赞美
周 / 日	主日 证道	星期一	星期二
周一	02 August (TA131)  Psalm 1	03 (1st day 第一日)  Psalm 2	04  Psalm 8
周二	09 (年会主日)  *Psalm 23	10  Psalm 29	11  Psalm 30
周三	16  Psalm 46 (A: 赞美)	17  Psalm 47	18  Psalm 48
周四	23  Psalm 51 (C: 认罪)	24  Psalm 76	25  Psalm 84
周五	30  Psalm 100 (T: 感恩)	31  Psalm 96	01 September 九月  Psalm 99
周六	06  Psalm 127 (S: 恳求)	07  Psalm 122	08  Psalm 124
周日	13  Psalm 150		

\* For this special Sunday, we will do our Psalm devotion individually.  
在这特别的主日, 我们会进行个人的诗篇灵修。

主题 III	主题 IV	主题 V	主题 VI
Confession/ Lament 认罪/哀歌	Thanksgiving 感恩	Supplication 恳求	Supplication 恳求
星期三	星期四	星期五	星期六
05  Psalm 13	06  Psalm 9	07  Psalm 25	08  Psalm 27
12  Psalm 32	13  Psalm 33	14  Psalm 42	15  Psalm 43
19  Psalm 54	20  Psalm 57	21  Psalm 63	22  Psalm 67
26  Psalm 86	27  Psalm 92	28  Psalm 90	29  Psalm 91
02  Psalm 102	03  Psalm 111	04  Psalm 115	05  Psalm 116
09  Psalm 130	10  Psalm 136	11 (40th day 第四十日)  Psalm 139	12  Reflection

### 诗篇 1

- <sup>1</sup> 不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，
- <sup>2</sup> 唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！
- <sup>3</sup> 他要像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干，凡他所做
- <sup>4</sup> 的，尽都顺利。
- <sup>5</sup> 恶人并不是这样，乃像糠秕，被风吹散。
- <sup>6</sup> 因此当审判的时候，恶人必站立不住，罪人在义人的会中也是如此。因为耶和华知道义人的道路，恶人的道路却必灭亡。

### 听道笔记

### 个人反思

### 每周圣经金句

唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！

诗 1:2

诗篇 2

- 1 外邦为什么争闹，万民为什么谋算虚妄的事？
- 2 世上的君王一齐起来，臣宰一同商议，要抵挡耶和华并他的受膏者，
- 3 说：“我们要挣开他们的捆绑，脱去他们的绳索！”
- 4 那坐在天上的必发笑，主必嗤笑他们。
- 5 那时，他要在怒中责备他们，在烈怒中惊吓他们，
- 6 说：“我已经立我的君在锡安我的圣山上了。”
- 7 受膏者说：“我要传圣旨。耶和华曾对我说：‘你是我的儿子，我今日生你。
- 8 你求我，我就将列国赐你为基业，将地极赐你为田产。
- 9 你必用铁杖打破他们，你必将他们如同窑匠的瓦器摔碎。”
- 10 现在你们君王应当醒悟，你们世上的审判官该受管教！
- 11 当存畏惧侍奉耶和华，又当存战兢而快乐。
- 12 当以嘴亲子，恐怕他发怒，你们便的道中灭亡，因为他的怒气快要发作。凡投靠他的，都是有福的！

反思

- ◆在这诗篇中，诗人是如何形容上帝的？
- ◆你是如何看待上帝的？

祷告

天父上帝，掌管历史的主，统治天地万物的主宰，我们赞美你。虽然有些人忽略你的权柄与存在，请你继续为我塑造一颗敬畏你的心。每当世人或环境看似掌管我们，请你帮助我谨记世界万有都在你的权柄之下。今天我依然献上我的感恩，定睛在你身上。奉耶稣的名，阿门。

个人反思

诗篇 8

- 1 耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美，你将你的荣耀彰显于天！
- 2 你因敌人的缘故，从婴孩和吃奶的口中建立了能力，使仇敌和报仇的闭口无言。
- 3 我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，
- 4 便说：“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？”
- 5 你叫他比天使[a]微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。
- 6 你派他管理你手所造的，
- 7 使万物，就是一切的牛羊，田野的兽，
- 8 空中的鸟，海里的鱼，凡经行海道的，都服在他的脚下。”
- 9 耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！

反思

- ◆请回顾上周发生的事。在生活中，你观察到上帝哪些方面的威严？
- ◆再读一次诗篇第八篇。这一次，慢慢阅读，然后用这首诗篇作为你对上帝的个人祷告。

祷告

天地的主宰啊，你以上帝的形象创造了人类，并邀请我们成为你所有受造物的管家。谢谢你赐予我们管理你所有受造物的恩赐。主啊，请赐予我你的爱和关怀，让我能以你的视角珍惜每一个人以及你所造的一切。奉耶稣的名，阿门。

个人反思



## 诗篇 13

- 1 耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？
- 2 我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？
- 3 耶和华我的上帝啊，求你看顾我，应允我，使我眼目光明，免得我沉睡至死，
- 4 免得我的仇敌说“我胜了他”，免得我的敌人在我摇动的时候喜乐。
- 5 但我倚靠你的慈爱，我的心因你的救恩快乐。
- 6 我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。

## 反思

- ◆ 最近，你因何事或何人在挣扎？诚实地来到上帝的面前并花一些安静的时间探索你的内心。
- ◆ 在你向上帝诉说你的挣扎的同时，以第五和六节作为你对上帝的个人祷告。

## 祷告

仁慈的上帝，我常常因为尚未得到答复的祷告、因为悲伤苦痛、因为敌人暂时的胜利，感到不舒服。我承认比起进一步认识你，我常常更渴望知道下一步该怎么走。请帮助我信守你与我同在的承诺，让我能不停的注视你和向你祷告，直至我的心能在你里面欢喜。

奉耶稣的名，阿门。

## 个人反思



## 诗篇 9

- 1 我要一心称谢耶和华，我要传扬你一切奇妙的作为。
- 2 我要因你欢喜快乐，至高者啊，我要歌颂你的名！
- 3 我的仇敌转身退去的时候，他们一见你的面，就跌倒灭亡。
- 4 因你已经为我申冤，为我辨屈；你坐在宝座上，按公义审判。
- 5 你曾斥责外邦，你曾灭绝恶人，你曾涂抹他们的名，直到永永远远。
- 6 仇敌到了尽头，他们被毁坏，直到永远；你拆毁他们的城邑，连他们的名号都归于无有。
- 7 唯耶和华坐着为王，直到永远，他已经为审判设摆他的宝座。
- 8 他要按公义审判世界，按正直判断万民。
- 9 耶和华又要给受欺压的人做高台，在患难的时候做高台。
- 10 耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。
- 11 应当歌颂居锡安的耶和华，将他所行的传扬在众民中！
- 12 因为那追讨流人血之罪的，他记念受屈的人，不忘记困苦人的哀求。
- 13 耶和华啊，你是从死门把我提拔起来的，求你怜恤我，看那恨我的人所加给我的苦难，
- 14 好叫我述说你一切的美德，我必在锡安城的门因你的救恩欢乐。
- 15 外邦人陷在自己所掘的坑中，他们的脚在自己暗设的网罗里缠住了。
- 16 耶和华已将自己显明了，他已施行审判，恶人被自己手所做的缠住了（细拉）
- 17 恶人，就是忘记上帝的外邦人，都必归到阴间。
- 18 穷乏人必不永久被忘，困苦人的指望必不永远落空。
- 19 耶和华啊，求你起来，不容人得胜，愿外邦人在你面前受审判！
- 20 耶和华啊，求你使外邦人恐惧，愿他们知道自己不过是人！（细拉）

## 反思

- ◆ 有哪些事会让你全心的感谢上帝？
- ◆ 回顾你昨日所说的话。你有多常说感谢的话或者向上帝呼求？

## 祷告

至高无上的上帝，感谢你是公义的主。感谢你永远不撇下所有信靠你的人。尽管在苦难中，我仍要因你是我堡垒献上我的感谢。请你帮助我看见你今日指引我的道路，让我能永远感激你。奉耶稣的名，阿门。 奉耶稣的名，阿门。

## 个人反思

诗篇 25

- 1 耶和华啊，我的心仰望你。
- 2 我的上帝啊，我素来倚靠你，求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敌向我夸胜。
- 3 凡等候你的必不羞愧，唯有那无故行奸诈的必要羞愧。
- 4 耶和华啊，求你将你的道指示我，将你的路教训我。
- 5 求你以你的真理引导我，教训我，因为你是救我的上帝，我终日等候你。
- 6 耶和华啊，求你记念你的怜悯和慈爱，因为这是亘古以来所常有的。
- 7 求你不要记念我幼年的罪愆和我的过犯，耶和华啊，求你因你的恩惠，按你的慈爱记念我。
- 8 耶和华是良善正直的，所以他必指示罪人走正路。
- 9 他必按公平引领谦卑人，将他的道教训他们。
- 10 凡遵守他的约和他法度的人，耶和华都以慈爱、诚实待他。
- 11 耶和华啊，求你因你的名赦免我的罪，因为我的罪重大。
- 12 谁敬畏耶和华，耶和华必指示他当选择的道路。
- 13 他必安然居住，他的后裔必承受地土。
- 14 耶和华与敬畏他的人亲密，他必将自己的约指示他们。
- 15 我的眼目时常仰望耶和华，因为他必将我的脚从网里拉出来。
- 16 求你转向我，怜悯我，因为我是孤独困苦。
- 17 我心里的愁苦甚多，求你救我脱离我的祸患。
- 18 求你看顾我的困苦我的艰难，赦免我一切的罪。
- 19 求你察看我的仇敌，因为他们人多，并且痛痛地恨我。
- 20 求你保护我的性命，搭救我，使我不致羞愧，因为我投靠你。
- 21 愿纯全正直保守我，因为我等候你。
- 22 上帝啊，求你救赎以色列脱离他一切的愁苦！

反思

- ◆ 回想你最近碰到的困境。当时你向何人或何事求助呢？
- ◆ 列出两到三个上帝曾经拯救你或提供出路或回应你的祷告的方式。

祷告

上帝啊，我虽然渴望像诗人一样遵照你的话和道生活，但是却依然选择转向自己和世界的道路。求你让我的谦卑和智慧得以成长。主啊，求你让我能永远定睛在你身上，因为你的道都是充满慈爱与信实的。奉耶稣的名，阿门。

个人反思

诗篇 27

- 1 耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？
- 2 那作恶的，就是我的仇敌，前来吃我肉的时候，就绊跌仆倒。
- 3 虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕；虽然兴起刀兵攻击我，我必仍旧安稳。
- 4 有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。
- 5 因为我遭遇患难，他必暗暗地保守我，在他亭子里，把我藏在他帐幕的隐密处，将我高举在磐石上。
- 6 现在我得以昂首，高过四面的仇敌。我要在他的帐幕里欢然献祭，我要唱诗，歌颂耶和华。
- 7 耶和华啊，我用声音呼吁的时候，求你垂听，并求你怜悯我，应允我。
- 8 你说：“你们当寻求我的面。”那时我心向你诉说：“耶和华啊，你的面我正要寻求。”
- 9 不要向我掩面，不要发怒赶逐仆人，你向来是帮助我的。救我的上帝啊，不要丢掉我，也不要离弃我！
- 10 我父母离弃我，耶和华必收留我。
- 11 耶和华啊，求你将你的道指教我，因我仇敌的缘故引导我走平坦的路。
- 12 求你不要把我交给敌人，遂其所愿，因为妄作见证的和口吐凶言的起来攻击我。
- 13 我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。
- 14 要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华！

反思

- ◆ 什么样的好习惯会帮助你仰望上帝的荣美并时常寻求？祈求上帝让你能牢牢地树立这些习惯。
- ◆ 在你所爱的人中，有谁需要经历上帝在他们的生命中成为亮光和拯救呢？请你今天特别为他们祷告。

祷告

光明之主，今天在仰望你的同时，感谢你成为我的救赎主。你永无止境的恩典与坚定不移的慈爱是我要在这迅速变化的世界中强而有力的靠山。请你赐我恩典，让我今日能顺服你，因为你是如此配得。求你让我能爱你胜过所有的一切并确实看到你的仁慈。奉耶稣的名，阿门。

个人反思

## 二零二零年八月九日 主日

在这特别的主日，我们会进行个人的诗篇灵修。希望你能藉着人人都喜爱的这首诗篇来享受与上帝亲密的时间！

### 诗篇 23

- 1 耶和华是我的牧者。我必不至缺乏。
- 2 他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。
- 3 他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。
- 4 我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害。因为你与我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。
- 5 在我敌人面前，你为我摆设筵席。你用油脂了我的头，使我的福杯满溢。
- 6 我一生一世必有恩惠慈爱随着我。我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

### 反思

- ◆ 在这首诗篇，什么使诗人感动平安？
- ◆ 当你需要帮助的时候，你会找什么呢？

### 祷告

上帝啊，我们的好牧人，感谢祢让我属于祢的羊群。求祢使我的心灵平静安稳，好让我在面对内心的焦虑和世界的杂声中仍然能够聆听祢的声音。我信靠祢的指引。我相信祢时刻与我同在。愿我住在祢的殿中，直到永远。奉耶稣圣名祈求，阿们。

### 个人反思

完成了请打勾

### 每周圣经金句

要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的装饰敬拜耶和华！

诗 29:2



## 诗篇 29

- 1 上帝的众子啊，你们要将荣耀、能力归给耶和华，归给耶和华！
- 2 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的装饰敬拜耶和华！
- 3 耶和华的声音发在水上，荣耀的上帝打雷，耶和华打雷在大水之上。
- 4 耶和华的声音大有能力，耶和华的声音满有威严。
- 5 耶和华的声音震破香柏树，耶和华震碎黎巴嫩的香柏树。
- 6 他也使之跳跃如牛犊，使黎巴嫩和西连跳跃如野牛犊。
- 7 耶和华的声音使火焰分岔。
- 8 耶和华的声音震动旷野，耶和华震动加低斯的旷野。
- 9 耶和华的声音惊动母鹿落胎，树木也脱落净光。凡在他殿中的，都称说他的荣耀。
- 10 洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，直到永远。
- 11 耶和华必赐力量给他的百姓，耶和华必赐平安的福给他的百姓。

## 反思

- ◆ 向上帝献上赞美，因祂掌控宇宙万物，藉此彰显祂的荣耀与能力。
- ◆ 思想诗篇所重复的字句“耶和华的声音”，并问自己：在我的每日生活中，我是否敏感于耶和华的声音？

## 祷告

掌权的主，我将一切荣耀与能力归给祢，将祢名所当得的荣耀归给祢。我向祢献上赞美，因祢藉着祢大能的声音创造宇宙万物。这把声音震破香柏树，也震动旷野。这把声音来自坐着为王的上主，也来自平静风浪的耶稣基督。主啊，求祢向我说话，也让我们能够聆听并回应祢大能的声音。奉耶稣圣名祈求，阿们。

## 个人反思



## 诗篇 30

- 1 耶和华啊，我要尊崇你，因为你曾提拔我，不叫仇敌向我夸耀。
- 2 耶和华我的上帝啊，我曾呼求你，你医治了我。
- 3 耶和华啊，你曾把我的灵魂从阴间救上来，使我存活，不至于下坑。
- 4 耶和华的圣民哪，你们要歌颂他，称赞他可纪念的圣名。
- 5 因为他的怒气不过是转眼之间，他的恩典乃是一生之久，一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。
- 6 至于我，我凡事平顺，便说：“我永不动摇。”
- 7 耶和华啊，你曾施恩，叫我的江山稳固；你掩了面，我就惊惶。
- 8 耶和华啊，我曾求告你，我向耶和华恳求说：
- 9 “我被害流血，下到坑中，有什么益处呢？尘土岂能称赞你，传说你的诚实吗？”
- 10 耶和华啊，求你应允我，怜悯我！耶和华啊，求你帮助我！”
- 11 你已将我的哀哭变为跳舞，将我的麻衣脱去，给我披上喜乐，
- 12 好叫我的灵歌颂你，并不住声。耶和华我的上帝啊，我要称谢你，直到永远！

## 反思

- ◆ 回顾上帝如何在你的生命中动工，把哭泣化为欢呼，并以赞美来回应上帝。
- ◆ 思想你目前面临怎样的挣扎活困难，并投靠上帝的信实和恩典。

## 祷告

天父上帝，我赞美尊崇祢，因祢是我的拯救者，祢使我脱离罪恶与死亡的深渊，让我通过耶稣基督得到救恩。在我目前的挣扎和困难中，我仍然赞美祢，深信祢的恩慈是一生之久，而在任何情况下，祢的恩典足够我用。愿我的灵不断歌颂祢，从今直到永远。奉耶稣圣名祈求，阿们。

## 个人反思



## 诗篇 32

- 1 得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的！
- 2 凡心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是有福的！
- 3 我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。
- 4 黑夜白日，你的手在我身上沉重，我的精液耗尽，如同夏天的干旱。（细拉）
- 5 我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说“我要向耶和华承认我的过犯”，你就赦免我的罪恶。（细拉）
- 6 为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候祷告你，大水泛滥的时候，必不能到他那里。
- 7 你是我藏身之处，你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌四面环绕我。（细拉）
- 8 我要教导你，指示你当行的路，我要定睛在你身上劝诫你。
- 9 你不可像那无知的骡马，必用嚼环辔头勒住它，不然就不能驯服。
- 10 恶人必多受苦楚，唯独倚靠耶和华的，必有慈爱四面环绕他。
- 11 你们义人应当靠耶和华欢喜快乐，你们心里正直的人都当欢呼！

## 反思

- ◆ 你最近被哪些罪而缠绕呢？用一些时间在上帝面前鉴察自己的心，并向上帝认罪。
- ◆ 以双手张开、双掌向上的姿势领受上帝的赦免（重读第5节）以及上帝的指导，好让你转离罪恶（重读第8节，把它化为上帝给你的答复）。

## 祷告

满有怜悯的上帝，我不要再闭口不认罪，或隐瞒我的恶了。我要向你坦诚地承认我的过犯。求你鉴察我的内心，帮助我承认我的一切罪恶。我满心感谢你，因为你原谅我的过犯，基督的宝血遮盖我的罪恶。愿我亲身体会罪得赦免的福气，并依靠你指示我当行的路。奉耶稣圣名祈求，阿们。

## 个人反思



## 诗篇 33

- 1 义人哪，你们应当靠耶和华欢乐！正直人的赞美是合宜的。
- 2 你们应当弹琴称谢耶和华，用十弦瑟歌颂他。
- 3 应当向他唱新歌，弹得巧妙，声音洪亮。
- 4 因为耶和华的言语正直，凡他所做的尽都诚实。
- 5 他喜爱仁义、公平，遍地满了耶和华的慈爱。
- 6 诸天借耶和华的命而造，万象借他口中的气而成。
- 7 他聚集海水如垒，收藏深洋在库房。
- 8 愿全地都敬畏耶和华，愿世上的居民都惧怕他。
- 9 因为他说有，就有；命立，就立。
- 10 耶和华使列国的筹算归于无有，使众民的思念无有功效。
- 11 耶和华的筹算永远立定，他心中的思念万代常存。
- 12 以耶和华为上帝的，那国是有福的！他所拣选为自己产业的，那民是有福的！
- 13 耶和华从天上观看，他看见一切的世人，
- 14 从他的居所往外察看地上一切的居民。
- 15 他是那造成他们众人心的，留意他们一切作为的。
- 16 君王不能因兵多得胜，勇士不能因力大得救。
- 17 靠马得救是枉然的，马也不能因力大救人。
- 18 耶和华的眼目看顾敬畏他和仰望他慈爱的人，
- 19 要救他们的命脱离死亡，并使他们在饥荒中存活。
- 20 我们的心向来等候耶和华，他是我们的帮助，我们的盾牌。
- 21 我们的心必靠他欢喜，因为我们向来倚靠他的圣名。
- 22 耶和华啊，求你照着我们所仰望你的，向我们施行慈爱。

## 反思

- ◆ 重读这首诗篇，注意诗人提供为称谢上帝的种种理由，尤其关于上帝掌管万物的权柄以及祂对敬畏祂的人的美好旨意。
- ◆ 为着上帝最近怎么成为你的帮助和盾牌（第20节）献上感恩。

## 祷告

全能的上帝，我称谢你，因你凭着你的主权，使诸天万有借你的命而造；我感谢你，因你按着你的旨意，让凡敬畏你的人经历你的慈爱与拯救。但愿我在任何情况下，继续不断地献上感恩，始终信靠你的供应与保佑。奉耶稣圣名祈求，阿们。

## 个人反思

诗篇 42

- 1 上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。
- 2 我的心渴想上帝，就是永生上帝，我几时得朝见上帝呢？
- 3 我昼夜以眼泪当饮食，人不住地对我说：“你的上帝在哪里呢？”
- 4 我从前与众人同往，用欢呼称赞的声音，领他们到上帝的殿里，大家守节。我追想这些事，我的心极其悲伤。
- 5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。
- 6 我的上帝啊，我的心在我里面忧闷，所以我从约旦地，从黑门岭，从米萨山，纪念你。
- 7 你的瀑布发声，深渊就与深渊响应，你的波浪洪涛漫过我身。
- 8 白昼，耶和华必向我施慈爱；黑夜，我要歌颂、祷告赐我生命的上帝。
- 9 我要对上帝我的磐石说：“你为何忘记我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？”
- 10 我的敌人辱骂我，好像打碎我的骨头，不住地对我说：“你的上帝在哪里呢？”
- 11 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，因我还要称赞他，他是我脸上的光荣，是我的上帝。

反思

- ◆ 注意这首诗篇重复的这几句话：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝”（第5和11节）。问自己：我的心忧闷或烦躁吗？为什么？
- ◆ 你是否在苦难中转向上帝？哪些事情拦阻你更仰望上帝？

祷告

主啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我多渴想朝见你，在你里面得享安息。我仰望你，将一切愁烦交托于你。巴不得你满足我心灵的干渴，也拯救我脱离凶恶。在任何情况当中，我还要称赞你，我的救主、我的上帝。奉耶稣圣名祈求，阿们。

个人反思

诗篇 43

- 1 上帝啊，求你申我的冤，向不虔诚的国为我辨屈，求你救我脱离诡诈不义的人！
- 2 因为你是赐我力量的上帝。为何丢弃我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？
- 3 求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所。
- 4 我就走到上帝的祭坛，到我最喜乐的上帝那里。上帝啊，我的上帝，我要弹琴称赞你。
- 5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，因我还要称赞他，他是我脸上的光荣，是我的上帝。

反思

- ◆ 你是否遭受过诡诈和不义所带来的痛苦？将你遭受不公正的经历交托于主，也相信申冤在主，祂必报应（罗马书12: 19）。
- ◆ 观察周围其他人怎么遭受的不公正待遇。为你所想起的人或群体提名代祷。

祷告

天父上帝，我在困苦中寻求你，求你赐我力量面对这世界的诡诈与不义。特别为着周围遭受不公正之害的人代祷。主啊，求你申我们的冤！愿你加添力量于我们，庇护所有被欺压的人。愿你的公义胜过世界的不义，你的公义国度坚立在这地！奉耶稣全能的圣名祈求，阿们。

个人反思

### 诗篇 46

- 1 上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助。
- 2 所以地虽改变，山虽摇动到海心，
- 3 其中的水虽砰訇翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。（细拉）
- 4 有一道河，这河的分汊使上帝的城欢喜，这城就是至高者居住的圣所。
- 5 上帝在其中，城必不动摇，到天一亮，上帝必帮助这城。
- 6 外邦喧嚷，列国动摇，上帝发声，地便融化。
- 7 万军之耶和华与我们同在，雅各的上帝是我们的避难所。（细拉）
- 8 你们来看耶和华的作为，看他使地怎样荒凉。
- 9 他止息刀兵，直到地极；他折弓断枪，把战车焚烧在火中。
- 10 你们要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。
- 11 万军之耶和华与我们同在，雅各的上帝是我们的避难所。

### 听道笔记

### 反思

- ◆ 生活会有忙乱、麻烦、甚至痛苦的时刻—你会请谁帮助你？
- ◆ 为什么至高大能的上帝愿意帮助我们？

### 个人反思

### 祷告

全能的上帝，我们感谢赞美祢。当我们性命受到威胁的时候，祢是我们的避难所，又赐我们力量可以重回人生的战场。亲爱的主啊，求祢帮助我们在动荡不安的环境中镇静下来，仰望祢，依靠祢，称颂祢的权能，将荣耀归于祢。阿们。

### 每周圣经金句

上帝啊，你受的赞美正与你的名相称，直到地极，你的右手满了公义。

诗 48:10

诗篇 47

- 1 万民哪，你们都要拍掌，要用夸胜的声音向上帝呼喊！
- 2 因为耶和华至高者是可畏的，他是治理全地的大君王。
- 3 他叫万民服在我们以下，又叫列邦服在我们脚下。
- 4 他为我们选择产业，就是他所爱之雅各的荣耀。（细拉）
- 5 上帝上升，有喊声相送；耶和华上升，有角声相送。
- 6 你们要向上帝歌颂，歌颂！向我们王歌颂，歌颂！
- 7 因为上帝是全地的王，你们要用悟性歌颂！
- 8 上帝做王治理万国，上帝坐在他的圣宝座上。
- 9 列邦的君王聚集，要做亚伯拉罕之上帝的民，因为世界的盾牌是属上帝的，他为至高。

反思

- ◆ 你知道并且相信上帝是治理全地的大君王吗？
- ◆ 你会怎样歌颂这位君王？

祷告

主啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我多渴想朝见你，在你里面得享安息。我仰望你，将一切愁烦交托于你。巴不得你满足我心灵的干渴，也拯救我脱离凶恶。在任何情况当中，我还要称赞你，我的救主、我的上帝。奉耶稣圣名祈求，阿们。

个人反思

诗篇 48

- 1 耶和华本为大，在我们上帝的城中，在他的圣山上，该受大赞美！
- 2 锡安山，大君王的城，在北面居高华美，为全地所喜悦。
- 3 上帝在其宫中自显为避难所。
- 4 看哪，众王会合，一同经过。
- 5 他们见了这城，就惊奇丧胆，急忙逃跑。
- 6 他们在那里被战兢疼痛抓住，好像产难的妇人一样。
- 7 上帝啊，你用东风打破他施的船只。
- 8 我们在万军之耶和华的城中，就是我们上帝的城中，所看见的正如我们所听见的：上帝必坚立这城，直到永远。（细拉）
- 9 上帝啊，我们在你的殿中想念你的慈爱。
- 10 上帝啊，你受的赞美正与你的名相称，直到地极，你的右手满了公义。
- 11 因你的判断，锡安山应当欢喜，犹大的城邑应当快乐。
- 12 你们当周游锡安，四围旋绕，数点城楼，
- 13 细看她的外郭，察看她的宫殿，为要传说到后代。
- 14 因为这上帝永永远远为我们的上帝，他必做我们引路的，直到死时。

反思

- ◆ 上帝之城荣美坚立，永不动摇—你在城里还是城外？
- ◆ 你什么时候想念主的慈爱和作为？

祷告

亲爱的天父，我们的上帝，你是昔在今在永在的主，你的荣耀难以形容，你的慈爱比生命更好。感谢你是我们永远的上帝，我们的引路者。求你帮助我们永恒看此生，看见你的爱和大能，就由衷地赞美你，直到永远。阿们。

个人反思

诗篇 54

- 1 上帝啊，求你以你的名救我，凭你的大能为我申冤。
- 2 上帝啊，求你听我的祷告，留心听我口中的言语。
- 3 因为外人起来攻击我，强暴人寻索我的命，他们眼中没有上帝。（细拉）
- 4 上帝是帮助我的，是扶持我命的。
- 5 他要报应我仇敌所行的恶，求你凭你的诚实灭绝他们。
- 6 我要把甘心祭献给你，耶和華啊，我要称赞你的名，这名本为美好。
- 7 他从一切的急难中把我救出来，我的眼睛也看见了我仇敌遭报。

反思

- ◆ 你是否认定上帝是帮助你的，是你生命的支柱？
- ◆ 遇到委屈或困难时刻，你会首先来到上帝面前倾诉求助吗？

祷告

圣洁公义的上帝，我们生命的支柱，祢的名是应当称颂的。因祢的信实慈爱，祢垂听我们的祷告，拯救我们脱离一切艰难。感谢主。愿祢教导我们凡事仰望祢，投靠祢，得着祢的帮助和扶持。奉我主圣名祈求。阿们。

个人反思

诗篇 57

- 1 上帝啊，求你怜悯我，怜悯我，因为我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的荫下，等到灾害过去。
- 2 我要求告至高的上帝，就是为我成全诸事的上帝。
- 3 那要吞我的人辱骂我的时候，上帝从天上必施恩救我，也必向我发出慈爱和诚实。
- 4 我的性命在狮子中间，我躺卧在性如烈火的世人当中，他们的牙齿是枪、箭，他们的舌头是快刀。
- 5 上帝啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地！
- 6 他们为我的脚设下网罗，压制我的心。他们在我面前挖了坑，自己反掉在其中。（细拉）
- 7 上帝啊，我心坚定，我心坚定！我要唱诗，我要歌颂！
- 8 我的灵啊，你当醒起！琴瑟啊，你们当醒起！我自己要极早醒起。
- 9 主啊，我要在万民中称谢你，在列邦中歌颂你。
- 10 因为你的慈爱高及诸天，你的诚实达到穹苍。
- 11 上帝啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地！

反思

- ◆ 身陷困顿，容易心生怨恨。大卫却不是这样，反而坚定地称谢上帝。他是如何做到的？
- ◆ 你愿意每天安排一段时间做感恩称谢的祷告吗？什么时间？

祷告

至高的上帝，感谢祢以慈爱和诚实待我，保护我，为我成就一切。愿我心坚定等候祢，我灵欢乐称颂祢。愿荣耀全归于祢。阿们，阿们。

个人反思

诗篇 63

- 1 上帝啊，你是我的上帝，我要切切地寻求你！在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。
- 2 我在圣所中曾如此瞻仰你，为要见你的能力和你的荣耀。
- 3 因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。
- 4 我还活的时候要这样称颂你，我要奉你的名举手。
- 5 我在床上記念你，在夜更的时候思想你，我的心就像饱足了骨髓肥油，
- 6 我也要欢乐的嘴唇赞美你。
- 7 因为你曾帮助我，我就在你翅膀的荫下欢呼。
- 8 我心紧紧地跟随你，你的右手扶持我。
- 9 但那些寻索要灭我命的人，必往地底下去。
- 10 他们必被刀剑所杀，被野狗所吃。
- 11 但是王必因上帝欢喜，凡指着他发誓的，必要夸口，因为说谎之人的口必被塞住。

反思

- ◆ 旷野孤独的地方，身心的饥渴如何能够得到满足？
- ◆ 有时长夜难眠，何不思想上帝，回顾祂的引导和帮助。

祷告

亲爱的主，恳求祢帮助孩子在疲乏低沉的日子里，能够渴慕祢，思想祢的恩情，让我的心看见祢的荣耀而向祢欢呼歌唱。阿们。

个人反思

诗篇 67

- 1 愿上帝怜悯我们，赐福于我们，用脸光照我们，（细拉）
- 2 好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩。
- 3 上帝啊，愿列邦称赞你，愿万民都称赞你！
- 4 愿万国都快乐欢呼，因为你必按公正审判万民，引导世上的万国。（细拉）
- 5 上帝啊，愿列邦称赞你，愿万民都称赞你！
- 6 地已经出了土产，上帝，就是我们的上帝，要赐福于我们。
- 7 上帝要赐福于我们，地的四极都要敬畏他。

反思

- ◆ 你有向人见证上帝的经验吗？
- ◆ 你是否愿意和诗人一样求主赐福，好叫自己也使人得福？

祷告

亲爱的天父，我们感谢祢所赐的一切福分，我们愿意分享出去。我们愿意向人见证祢的恩惠与慈爱，和他们同得福音的益处，一起称颂祢的圣名。愿祢继续与我们同在，愿万国万民都归向祢。阿们。

个人反思

### 诗篇 51

- 1 上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！
- 2 求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪！
- 3 因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。
- 4 我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。
- 5 我是在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪。
- 6 你所喜爱的是内里诚实，你在我隐密处必使我得智慧。
- 7 求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。
- 8 求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。
- 9 求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。
- 10 上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。
- 11 不要丢弃我，使我离开你的面，不要从我收回你的圣灵。
- 12 求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。
- 13 我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。
- 14 上帝啊，你是拯救我的上帝，求你救我脱离流人血的罪，我的舌头就高声歌唱你的公义。
- 15 主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话。
- 16 你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上，燔祭你也不喜悦。
- 17 上帝所要的祭就是忧伤的灵，上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。
- 18 求你随你的美意善待锡安，建造耶路撒冷的城墙。
- 19 那时，你必喜爱公义的祭和燔祭，并全牲的燔祭。那时，人必将公牛献在你坛上。

### 听道笔记

### 反思

- ◆ 请反省是否有某些隐秘的过犯在自己心中？若有就将它们阐明在上帝面前，并寻求祂的赦免。

### 个人反思

### 祷告

上帝啊，你是满有慈爱怜悯的上帝，我知道我的过犯在你面前无所遁形，我带着忧伤痛悔的心来寻求你，唯独你能洗洁我，使我比雪更白。求你为我造清洁的心，使我里面有正直的灵，拯救我，使我得救恩之乐，我的口便传扬赞美你，歌唱你的公义！阿们！

### 每周圣经金句

主啊，你是有怜悯有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。求你向我转脸，怜恤我

诗 86:15-16a

诗篇 76

- 1 在犹大，上帝为人所认识；在以色列，他的名为大。
- 2 在撒冷有他的帐幕，在锡安有他的居所。
- 3 他在那里折断弓上的火箭并盾牌、刀剑和争战的兵器。（细拉）
- 4 你从有野食之山而来，有光华和荣美。
- 5 心中勇敢的人都被抢夺，他们睡了长觉，没有一个英雄能措手。
- 6 雅各的上帝啊，你的斥责一发，坐车的、骑马的都沉睡了。
- 7 唯独你是可畏的，你怒气一发，谁能在你面前站得住呢？
- 8 你从天上使人听判断——
- 9 上帝起来施行审判，要救地上一切谦卑的人——那时地就惧怕而静默。（细拉）
- 10 人的愤怒要成全你的荣美，人的余怒你要禁止。
- 11 你们许愿，当向耶和华你们的上帝还愿；在他四面的人，都当拿贡物献给那可畏的主。
- 12 他要挫折王子的骄气，他向地上的君王显威可畏。

反思

- ◆ 思考上帝是大而可畏的君王，祂战无不胜，祂应许为祂的百姓征战。我们可以倚靠祂，你有什么需要寻求祂帮助的事物吗？

祷告

主啊，我的王、我的上帝，有你的同在，我还怕谁呢。我为（某人/某事件）来祈求，愿主按你自己的意愿来成就。我相信你所应许的，凡奉你的名求告的，你都应允，感谢主，阿们。

个人反思

诗篇 84

- 1 万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！
- 2 我羡慕渴想耶和华的院宇，我的心肠、我的肉体向永生上帝呼吁。
- 3 万军之耶和华，我的王我的上帝啊，在你祭坛那里，麻雀为自己找着房屋，燕子为自己找着抱雏之窝。
- 4 如此住在你殿中的，便为有福！他们仍要赞美你。（细拉）
- 5 靠你有力量，心中想往锡安大道的，这人便为有福！
- 6 他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地，并有秋雨之福盖满了全谷。
- 7 他们行走，力上加力，各人到锡安朝见上帝。
- 8 耶和华万军之上帝啊，求你听我的祷告！雅各的上帝啊，求你留心听！（细拉）
- 9 上帝啊，你是我们的盾牌，求你垂顾观看你受膏者的面。
- 10 在你的院宇住一日，胜似在别处住千日。宁可在我上帝殿中看门，不愿住在恶人的帐篷里。
- 11 因为耶和华上帝是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀，他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。
- 12 万军之耶和华啊，倚靠你的人便为有福！

反思

- ◆ 上帝是配得我们敬拜的。祂使‘流泪谷’变泉源之地，祂未尝留下一样好处，不给祂所喜悦的人，你内心有什么需要？你有感恩的事项吗？

祷告

主啊，我要就近你，歌颂敬拜你，我的心渴慕你，你是我的盾牌、我的力量，你使我的眼泪变为欢笑。在我所行走的道路上，求你使我力上加力。我愿遵行你的话语，行走正直的路，也不愿与恶人为伍。感谢赞美主，阿们。

个人反思



## 诗篇 86

- <sup>1</sup> 耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦窮乏的。  
<sup>2</sup> 求你保存我的性命，因我是虔誠人。我的上帝啊，求你拯救這倚靠你的僕人。  
<sup>3</sup> 主啊，求你憐憫我，因我終日求告你。  
<sup>4</sup> 主啊，求你使僕人心中歡喜，因為我的心仰望你。  
<sup>5</sup> 主啊，你本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告你的人。  
<sup>6</sup> 耶和華啊，求你留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。  
<sup>7</sup> 我在患難之日要求告你，因為你必應允我。  
<sup>8</sup> 主啊，諸上帝之中沒有可比你的，你的作為也無可比。  
<sup>9</sup> 主啊，你所造的萬民都要來敬拜你，他們也要榮耀你的名。  
<sup>10</sup> 因你為大，且行奇妙的事，唯獨你是上帝。  
<sup>11</sup> 耶和華啊，求你將你的道指教我，我要照你的真理行；求你使我專心敬  
<sup>12</sup> 畏你的名。  
 主我的上帝啊，我要一心稱贊你，我要榮耀你的名直到永遠。  
<sup>13</sup> 因為你向我發的慈愛是大的，你救了我的靈魂免入極深的陰間。  
<sup>14</sup> 上帝啊，驕傲的人起來攻擊我，又有一黨強橫的人尋索我的命，他們沒  
<sup>15</sup> 有將你放在眼中。  
 主啊，你是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。  
<sup>16</sup> 求你向我轉臉，憐恤我，將你的力量賜給僕人，救你婢女的兒子。  
<sup>17</sup> 求你向我顯出恩待我的憑據，叫恨我的人看見便羞愧，因為你耶和華幫助我，安慰我。

## 反思

- ◆ 上帝是良善的、樂意饒恕人，凡求告祂的人，必得到應允。你有什么難處或需要嗎？請帶到祂面前，以虔誠敬畏的心來禱告。

## 禱告

主啊，求你側耳聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音，唯獨你是上帝，大有慈愛，有憐憫、有恩典，我為着（某件困難或需要的事項）禱告。求主幫助我，安慰我，阿門。

## 個人反思



## 诗篇 92

- <sup>1</sup> 稱謝耶和華，歌頌你至高者的名，  
<sup>2</sup> 用十弦的樂器和瑟，用琴彈幽雅的聲音，  
<sup>3</sup> 早晨傳揚你的慈愛，每夜傳揚你的信實，這本為美事。  
<sup>4</sup> 因你耶和華借著你的作為叫我高興，我要因你手的工作歡呼。  
<sup>5</sup> 耶和華啊，你的工作何其大！你的心思極其深！  
<sup>6</sup> 畜類人不曉得，愚頑人也不明白：  
<sup>7</sup> 惡人茂盛如草，一切作孽之人發旺的時候，正是他們要滅亡，直到永遠。  
<sup>8</sup> 唯你耶和華是至高，直到永遠。  
<sup>9</sup> 耶和華啊，你的仇敵都要滅亡，一切作孽的也要離散。  
<sup>10</sup> 你却高舉了我的角，如野牛的角；我是被新油膏了的。  
<sup>11</sup> 我眼睛看見仇敵遭報，我耳朵聽見那些起來攻擊我的惡人受罰。  
<sup>12</sup> 義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。  
<sup>13</sup> 他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們上帝的院裡。  
<sup>14</sup> 他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青，  
<sup>15</sup> 好顯明耶和華是正直的，他是我的磐石，在他毫無不義。

## 反思

- ◆ 上帝是至高無上的上帝，投靠祂的，必得福祉。你有什么特別的人或事要向祂求告或感恩的嗎？

## 禱告

上帝，你的作為何其大而奇妙，你的心思極其深，感謝你救我脫離惡人及作孽的人的手。我願意行在公義正直的道路，得以蒙上帝的眷顧，常立在上帝的殿中，如發旺的香柏樹，到年老的時候仍要結果子，葉子也滿了汁漿而常發青，阿門。

## 個人反思

诗篇 90

- 1 主啊，你世世代代做我们的居所。
- 2 诸山未曾生出，地与世界你未曾造成，从亘古到永远，你是上帝。
- 3 你使人归于尘土，说：“你们世人要归回。”
- 4 在你看来，千年如已过的昨日，又如夜间的一更。
- 5 你叫他们如水冲去，他们如睡一觉。早晨他们如生长的草，
- 6 早晨发芽生长，晚上割下枯干。
- 7 我们因你的怒气而消灭，因你的愤怒而惊惶。
- 8 你将我们的罪孽摆在你面前，将我们的隐恶摆在你面光之中。
- 9 我们经过的日子都在你震怒之下，我们度尽的年岁好像一声叹息。
- 10 我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁，但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦；转眼成空，我们便如飞而去。
- 11 1 晓得你怒气的权势？谁按着你该受的敬畏晓得你的愤怒呢？
- 12 求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。
- 13 耶和华啊，我们要等到几时呢？求你转回，为你的仆人后悔。
- 14 求你使我们早早饱得你的慈爱，好叫我们一生一世欢呼喜乐。
- 15 求你照着你使我们受苦的日子和我们遭难的年岁，叫我们喜乐。
- 16 愿你的作为向你仆人显现，愿你的荣耀向他们子孙显明。
- 17 愿主我们上帝的荣美归于我们身上，愿你坚立我们手所做的工——我们手所做的工，愿你坚立！

反思

- ◆ 在永恒上帝的面前，你我的生命何其短暂，要好好珍惜生命，数算自己的日子，有智慧的生活着。请静默回想你自己生命的不同阶段，是否能看见上帝在其中的作为？

祷告

永恒的上帝，我们一生的年日在你面前，或是70年，或是80年，都是短暂的。多有劳苦愁烦的事，也因过犯而惹你的怒气，但是，我要寻求你的面，归向你，我渴望得你的慈爱，好叫我一生一世欢呼快乐。愿你显明你的作为在我的生命里，亲手引领我，愿你坚固我手所作的工，我手所作的工，愿你坚立，阿门。

个人反思

诗篇 91

- 1 住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。
- 2 我要论到耶和华说：“他是我的避难所，是我的山寨，是我的上帝，是我所倚靠的。”
- 3 他必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。
- 4 他必用自己的翎毛遮蔽你，你要投靠在他的翅膀底下，他的诚实是大小盾牌。
- 5 你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭；
- 6 也不怕黑夜行的瘟疫，或是午间灭人的毒病。
- 7 虽有千人仆倒在你旁边，万人仆倒在你右边，这灾却不得临近你。
- 8 你唯亲眼观看，见恶人遭报。
- 9 耶和华是我的避难所，你已将至高者当你的居所，
- 10 祸患必不临到你，灾害也不挨近你的帐篷。
- 11 因他要为你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保护你。
- 12 他们要用手托着你，免得你的脚碰在石头上。
- 13 你要踞在狮子和虺蛇的身上，践踏少壮狮子和大蛇。
- 14 上帝说：“因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。
- 15 他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在。我要搭救他，使他尊贵。
- 16 我要使他足享长寿，将我的救恩显明给他。”

反思

- ◆ 上帝是我们的保护者，不论是毒害的瘟疫、或是祸患和灾难都必不会临到我们。上帝应许说要搭救祂的子民，要将祂的救恩显明；你有什么需要或难处吗？请向祂来恳切祷告。

祷告

主上帝啊，你是我的避难所、是我的山寨，我要投靠在你的翅膀之下，因你必搭救我，脱离捕鸟人的网络和毒害的瘟疫。主啊，祈求你在我一切道路上保护我；我愿意专心爱你，求告你的名。你是信实慈爱的主，我满心感谢祷告，奉耶稣基督的名。阿门。

个人反思

**诗篇 100**

- <sup>1</sup> 普天下当向耶和华欢呼。
- <sup>2</sup> 你们当乐意事奉耶和华，当来向他歌唱。
- <sup>3</sup> 你们当晓得耶和华是上帝，我们是他造的、也是属他的，我们是他的民、也是他草场的羊。
- <sup>4</sup> 当称谢进入他的门、当赞美进入他的院，当感谢他、称颂他的名。
- <sup>5</sup> 因为耶和华本为善，他的慈爱、存到永远、他的信实、直到万代。

**听道笔记**

**反思**

- ◆ 数算与列出你所领受的样样恩典，并感谢上帝，因为祂充满恩惠慈爱。

**个人反思**

**祷告**

赐一切恩典的上帝，感谢祢所赐给我各样的祝福。感谢祢赐给我永生。感谢祢赐给我圣灵。感谢祢召我成为祢的孩子。奉耶稣圣名祈求，阿们。

**每周圣经金句**

他向百姓施行救赎，命定他的约直到永远，他的名圣而可畏。

诗 111:9

## 诗篇 96

- 1 你们要向耶和华唱新歌！全地都要向耶和华歌唱！
- 2 要向耶和华歌唱，称颂他的名！天天传扬他的救恩！
- 3 在列国中述说他的荣耀！在万民中述说他的奇事！
- 4 因耶和华本为大，当受极大的赞美；他在万上帝之上，当受敬畏。
- 5 因万民的上帝明都属虚无；惟独耶和华创造诸天。
- 6 有尊荣和威严在他面前，有能力与华美在他圣所。
- 7 民中的万族啊，要将荣耀、能力归给耶和华，都归给耶和华！
- 8 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，拿供物来进入他的院宇。
- 9 当敬拜上帝圣荣耀的耶和华，全地都要在他面前战抖！
- 10 要在列国中说：“耶和华作王了！世界坚定，不得动摇；他要按公正审判万民。”
- 11 愿天欢喜，愿地快乐！愿海和其中所充满的澎湃！
- 12 愿田和其中所有的都欢乐！那时，林中的树木都要在耶和华面前欢呼。
- 13 因为他来了，他来要审判全地。他要按公义审判世界，按信实审判万民。

## 反思

- ◆ 观察诗人如何呼唤诸天和地上万物以各种不同的方式来敬拜上帝。为什么上帝是最值得我们赞美的呢？
- ◆ 找到一处你能够看到上帝创造的地方，然后再读这诗篇一次。我该如何在日常生活中不断地敬拜上帝呢？

## 祷告

亲爱的上帝、万物的创造者，  
祢本为大，当受赞美！愿天欢喜，愿地快乐！万国要宣告：“主已掌权！”求主教导我，天天传扬祢的救恩，让我的所言所行都述说祢的荣耀。愿所有的尊荣和威严都永远属于祢！奉耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

## 诗篇 99

- 1 耶和华作王，万民当战抖！他坐在基路伯的宝座上，地当动摇。
- 2 耶和华在锡安为大，他超越万民之上。
- 3 愿他们颂扬他大而可畏的名，他本为圣！
- 4 4喜爱公平、大能的王啊，你坚立公正，在雅各中施行公平和公义。
- 5 当尊崇耶和华——我们的上帝，在他脚凳前下拜。他本为圣！
- 6 在他的祭司中有摩西和亚伦，在求告他名的人中有撒母耳。他们求告耶和华，他就应允他们。
- 7 他在云柱中向他们说话，他们遵守他的法度和他所赐给他们的律例。
- 8 耶和华——我们的上帝啊，你应允了他们；你是赦免他们的上帝，却按他们所做的报应他们。
- 9 当尊崇耶和华——我们的上帝，在他的圣山下拜，因为耶和华——我们的上帝本为圣！

## 反思

- ◆ 这首赞美诗以上帝的圣洁为中心——祂的圣洁和祂的子民所感受到的上帝的圣洁。你从这首诗篇读到哪一些关于上帝圣洁的属性和作为呢？
- ◆ 第 8 节谈到我们的上帝会惩罚人，但是也会赦免人。回想一次你曾经面对上帝的圣洁，却也是充满了祂对你的宽恕。

## 祷告

亲爱的主，我们的上帝啊，  
祢本为圣！超乎万民之上，我们称赞祢大而可畏的名。求主继续在这个不安的世界里施行公平和公义。感谢主的宽容赦免，求祢指教我遵守祢的法度和律例。奉耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

诗篇 102

- 1 耶和華啊，求你聽我的禱告，願我的呼求達到你面前！
- 2 我急難的日子，求你不要轉臉不顧我！我呼求的日子，求你向我側耳，快快應允我！
- 3 因為我的年日在煙中消失，我的骨頭如火把燒着。
- 4 我的心如草被踩碎而枯干，甚至我忘記吃飯。
- 5 因我嘆息的聲音，我的肉緊貼骨頭。
- 6 我如同曠野的鶉鴉，好像荒地的貓頭鷹。
- 7 我清醒難以入眠，如同房頂上孤單的麻雀。
- 8 我的仇敵整日辱罵我，向我叫號的人指着我賭咒。
- 9 我吃灰燼如同吃飯，我喝的有眼淚摻雜。
- 10 這都因你的惱恨和憤怒，你把我舉起，又把我摔下。
- 11 我的年日如夕陽，我也如草枯干。
- 12 惟你—耶和華必永遠坐在寶座上，你的名存到萬代。
- 13 你必起來憐憫錫安；因現在是可怜它的時候，因所定的日期已經到了。
- 14 你的仆人們喜愛錫安的石頭，憐憫它的塵土。
- 15 列國要敬畏耶和華的名，地上眾王都要敬畏你的榮耀。
- 16 因為耶和華建造了錫安，在他的榮耀里显现。
- 17 他垂聽窮乏人的禱告，不藐視他們的祈求。
- 18 這必為後代的人記下，將來受造的百姓要讚美耶和華。
- 19 因為他從至高的聖所垂看；耶和華從天向地觀看，
- 20 要垂聽被囚之人的嘆息，要釋放將死的人，
- 21 使人在錫安傳揚耶和華的名，在耶路撒冷傳揚讚美他的話，
- 22 就是在萬民和列國聚集事奉耶和華的時候。
- 23 他使我的力量半途衰弱，使我的年日短少。
- 24 我說：“我的上帝啊，不要使我中年去世。你的年數世世無窮！”
- 25 你起初立了地的根基，天也是你手所造的。
- 26 天地都會消滅，你却長存；天地都會像外衣漸漸舊了。你要將天地如內衣更換，天地就都改變了。
- 27 惟有你永不改變，你的年數沒有窮盡。
- 28 你仆人的子孫要安然居住，他們的後裔要堅立在你面前。

完成了請打勾

反思

- ◆ 這首哀歌詩篇從一個困苦人的話開始。回想一個你經歷過的困苦經驗，感受你與詩人在人性脆弱、痛苦、絕望和被拒絕等方面的共鳴。
- ◆ 第12節是詩篇的轉折點。讓我們思考詩人如何以世人短暫的日子來對照上帝的永恆，並且找到在上帝里面的保障。

禱告

親愛的上帝、世世代代的主，求祢垂聽我的禱告，願我的呼求達到祢的耳中；當我陷入困境時，不要掩面不看我，否則我就像草一樣枯干；當我脆弱絕望時，提醒我，祢坐着為王，直到永遠；幫助我堅固對祢的信心，因為祢永不改變，祢的年數沒有窮盡；主啊，讓我堅立在祢的面前，敬畏祢的榮耀。奉主耶穌的名禱告。阿們！

個人反思



## 诗篇 111

- 1 哈利路亚！我要在正直人的大会和会众中一心称谢耶和华。
- 2 耶和华的作为本为大，被所有喜爱的人所探寻。
- 3 他所做的是尊荣和威严，他的公义存到永远。
- 4 他行了奇事，使人記念；耶和华有恩惠，有怜悯。
- 5 他赐粮食给敬畏他的人，他必永远記念他的约。
- 6 他向百姓显出大能的作为，将列国赐给他们为业。
- 7 他手所做的信实公平，他的训词全然可靠，
- 8 是永永远远坚定的，是按信实正直设立的。
- 9 他向百姓施行救赎，颁布他的约，直到永远；他的名圣而可畏。
- 10 敬畏耶和华是智慧的开端，凡遵行他命令的有美好的见识。耶和华是永远当赞美的！

## 反思

- ◆ 诗篇作者提到关于上帝作为的哪一些属性？这首诗篇中描述上帝作为的有什么例子？
- ◆ 花一些时间来感恩上帝在你生命中的奇妙作为。

## 祷告

亲爱的上帝、万事万物的供应者，  
我感谢祢的奇妙作为；祢所做的是尊荣和威严！祢手所做的信实公平；祢供应粮食给敬畏祢的人，向祢的百姓施行救赎，記念祢的约直到永远。求主帮助我牢记祢在我生命中的大能作为，使我敬畏祢、赞美祢的圣名。奉主耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思



## 诗篇 115

- 1 耶和华啊，荣耀不要归与我们，不要归与我们；要因你的慈爱和信实归在你的名下！
- 2 为何让列国说“他们的上帝在哪里”呢？
- 3 但是，我们的上帝在天上，万事都随自己的旨意而行。
- 4 他们的偶像是金的，是银的，是人手所造的，
- 5 有口却不能言，有眼却不能看，
- 6 有耳却不能听，有鼻却不能闻，
- 7 有手却不能摸，有脚却不能走，有喉却不能说话。
- 8 造它们的要像它们一样，凡靠它们的也必如此。
- 9 以色列啊，要倚靠耶和华！他是人的帮助和盾牌。
- 10 亚伦家啊，要倚靠耶和华！他是人的帮助和盾牌。
- 11 敬畏耶和华的人哪，要倚靠耶和华！他是人的帮助和盾牌。
- 12 耶和华向来眷念我们，他还要赐福，赐福给以色列家，赐福给亚伦家。
- 13 凡敬畏耶和华的，无论大小，主必赐福给他。
- 14 愿耶和华使你们和你们的子孙日见增加。
- 15 你们蒙了耶和华的福，他是创造天地的主宰。
- 16 天，是耶和华的天；地，他却给了世人。
- 17 死人不能赞美耶和华，下到寂静中的也都不能。
- 18 但我们要称颂耶和华，从今时直到永远。哈利路亚！

## 反思

- ◆ 这首诗篇如何将我们的上帝与其他人崇拜的偶像对比呢？知道这种差异，我们能获得什么保证呢？
- ◆ 第9-11节重复强调要倚靠耶和华，而第12-15节则说上帝是赐福的源头。请你花一些时间去思考一个你认识的人，他/她需要被提醒去倚靠上帝，以便成为上帝赐福的接受者。

## 祷告

亲爱的上帝、世人的父，因着祢不变的慈爱和信实，我们归荣耀于祢的圣名！主耶和华啊，祢是天与地的主宰，而其它的偶像都是人手所造的。我祈愿（名字）会倚靠祢，祢必成为他/她的帮助和盾牌。愿主使（名字）日见增加，使他/她得到主的祝福！奉耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

# 恳求

第三十四天 | 二零二零年九月五日 星期六

## 诗篇 116

- 1 我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。
- 2 他既向我侧耳，我一生要求告他。
- 3 死亡的绳索勒住我，阴间的痛苦抓住我，我遭遇患难愁苦。
- 4 那时，我求告耶和华的名：“耶和华啊，求你救我！”
- 5 耶和华有恩惠，有公义，我们的上帝有怜悯。
- 6 耶和华保护愚蒙的人；我落到卑微的地步，他救了我。
- 7 我的心哪！你要复归安宁，因为耶和华用厚恩待你。
- 8 主啊，你救我的命脱离死亡，使我的眼不再流泪，使我的脚不致跌倒。
- 9 我行在耶和华面前，走在活人之地。
- 10 我信，尽管我说：“我受了极大的困苦。”
- 11 我曾惊惶地说：“人都是说谎的！”
- 12 耶和华向我赏赐一切厚恩，我拿什么来报答他呢？
- 13 我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名。
- 14 我要在他的全体百姓面前向耶和华还我所许的愿。
- 15 在耶和华眼中，圣民之死极为宝贵。
- 16 耶和华啊，哦，我是你的仆人；我是你的仆人，是你使女的儿子。你已经解开我的捆索。
- 17 我要以感谢为祭献给你，又要求告耶和华的名。
- 18 我要在耶路撒冷当中，在耶和华殿的院内，
- 19 在他的全体百姓面前，向耶和华还我所许的愿。哈利路亚！

## 反思

- ◆ 这首诗篇表达了一个祈祷得到回应之人不可抑制的感激之情。回想一个在痛苦和不确定的时候，你也见证了上帝的救赎和保守。
- ◆ 找一个你可以分享这个见证的人；使他/她也有可能找到在上帝里的确信。

完成了请打勾

## 祷告

满有恩典和怜悯的上帝，  
祢本为大！当我求告祢的名，祢向我侧耳；当我落到低微的地步，祢救了我；当我缺乏智慧，祢抬举我。祢向我赏赐一切厚恩，我拿什么报答祢呢？因此，我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名！我要以感谢为祭献给祢，在祢的百姓面前高举祢的名。愿祢的所有子民都赞美祢！奉耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

### 诗篇 127

- <sup>1</sup> 若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。
- <sup>2</sup> 你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。
- <sup>3</sup> 儿女是耶和华所赐的产业，所怀的胎是他所给的赏赐。
- <sup>4</sup> 少年时所生的儿女，好像勇士手中的箭。
- <sup>5</sup> 箭袋充满的人便为有福。他们在城门口和仇敌说话的时候，必不至于羞愧。

### 听道笔记

### 反思

- ◆ 请你试着想象，没有上帝的生活会是什么样子呢？
- ◆ 如果孩子是上帝所赐的产业，我该如何管理呢？

### 个人反思

### 祷告

耶和华祢是我们的主，我们的好处不在祢以外！我们的生命、存留、气息都在乎祢，一生的道路都要认定祢，仰赖祢的指引和保守；主啊，我们的家庭、我们的孩子都是祢赏赐的福分，祢应许的赐福直到千代。主耶和华啊，我们感谢祢的厚恩大爱！我们要紧紧抓住祢的应许，立定心志事奉祢直到永远。奉主耶稣的名祷告。阿们。

### 每周圣经金句

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。

诗 127:1

## 诗篇 122

- 1 人对我说：“我们往耶和华的殿去”，我就欢喜。
- 2 耶路撒冷啊，我们的脚站在你的门内。
- 3 耶路撒冷被建造，如同连络整齐的一座城。
- 4 众支派，就是耶和华的支派，上那里去，按以色列的常例称赞耶和華的名。
- 5 因为在那里设立审判的宝座，就是大卫家的宝座。
- 6 你们要为耶路撒冷求平安。耶路撒冷啊，爱你的人必然兴旺。
- 7 愿你城中平安，愿你宫内兴旺！
- 8 因我弟兄和同伴的缘故，我要说：“愿平安在你中间！”
- 9 因耶和华我们上帝殿的缘故，我要为你求福。

## 反思

- ◆ 什么叫做代祷？今天你要为谁代祷呢？
- ◆ 什么叫做真平安？你找到真平安了吗？

## 祷告

天父上帝，祢是万王之王、万主之主！祢创造天地保养万民，祢是以马内利的上帝！万民都要尊崇祢直到永远！主啊，感谢祢拣选我们成为祢的子民，又赐给我们祷告的权柄。我们祈求上帝的国和上帝的义降临，我们祈求被主使用，传扬福音给更多的人，使更多的人得着真平安！奉主耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

## 诗篇 124

- 1 以色列人要说，若不是耶和华帮助我们，
- 2 若不是耶和华帮助我们，当人起来攻击我们、
- 3 向我们发怒的时候，就把我们活活地吞了。
- 4 那时，波涛必漫过我们，河水必淹没我们，
- 5 狂傲的水必淹没我们。
- 6 耶和华是应当称颂的，他没有把我们当野食交给他们吞吃。
- 7 我们好像雀鸟，从捕鸟人的网罗里逃脱；网罗破裂，我们逃脱了。
- 8 我们得帮助，是在乎倚靠造天地之耶和华的名。

## 反思

- ◆ 倘若我被不平等的事情笼罩住，我该怎么办呢？
- ◆ 我该如何摆正信仰与生活的关系呢？

## 祷告

主耶和华啊，我们的帮助全靠祢的名。上帝啊，祢是全能的上帝，必救祢的儿女脱离各样的凶险。我们时常软弱，时常跌倒，但是我们知道，祢必帮助我们从黑暗走向光明。主啊，求祢洁净我们的内心，饶恕我们隐而未现的罪，赐给我们刚强壮胆的信心，靠主一心一意走属天的道路！奉主耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思



## 诗篇 130

- 1 耶和华啊，我从深处向你求告。
- 2 主啊，求你听我的声音，愿你侧耳听我恳求的声音！
- 3 主耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？
- 4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。
- 5 我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。
- 6 我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。
- 7 以色列啊，你当仰望耶和华！因他有慈爱，有丰盛的救恩。
- 8 他必救赎以色列脱离一切的罪孽。

## 反思

- ◆ 痛苦来临时，我该如何面对？
- ◆ 想一想，祷告的秘诀是什么呢？

## 祷告

主耶和华啊，我们从内心深处向你求告，求你侧耳听我们恳求的声音！求主恩待我们，赦免我们的罪孽，帮助我们脱离罪的捆绑；帮助我们存敬畏的心，仰望你，领受你的恩典；求主帮助我们，把主权交还给你，愿你的旨意成全，愿主美好的计划成就在我们的身上。奉主耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思



## 诗篇 136

- 1 你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存！
- 2 你们要称谢万上帝之上帝，因他的慈爱永远长存！
- 3 你们要称谢万主之主，因他的慈爱永远长存！
- 4 称谢那独行大奇事的，因他的慈爱永远长存！
- 5 称谢那用智慧造天的，因他的慈爱永远长存！
- 6 称谢那铺地在水以上的，因他的慈爱永远长存！
- 7 称谢那造成大光的，因他的慈爱永远长存！
- 8 他造日头管白昼，因他的慈爱永远长存！
- 9 他造月亮星宿管黑夜，因他的慈爱永远长存！
- 10 称谢那击杀埃及人之长子的，因他的慈爱永远长存！
- 11 他领以色列人从他们中间出来，因他的慈爱永远长存！
- 12 他施展大能的手和伸出来的膀臂，因他的慈爱永远长存！
- 13 称谢那分裂红海的，因他的慈爱永远长存！
- 14 他领以色列从其中经过，因他的慈爱永远长存；
- 15 却把法老和他的军兵推翻在红海里，因他的慈爱永远长存！
- 16 称谢那引导自己的民行走旷野的，因他的慈爱永远长存！
- 17 称谢那击杀大君王的，因他的慈爱永远长存！
- 18 他杀戮有名的君王，因他的慈爱永远长存！
- 19 就是杀戮亚摩利王西宏，因他的慈爱永远长存；
- 20 又杀巴珊王噩，因他的慈爱永远长存！
- 21 他将他们的地赐他的百姓为业，因他的慈爱永远长存；
- 22 就是赐他的仆人以以色列为业，因他的慈爱永远长存！
- 23 他顾念我们在卑微的地步，因他的慈爱永远长存！
- 24 他救援我们脱离敌人，因他的慈爱永远长存！
- 25 他赐粮食给凡有血气的，因他的慈爱永远长存！
- 26 你们要称谢天上的上帝，因他的慈爱永远长存！

## 反思

- ◆ 上帝的慈爱是多方面的，我体会到哪些呢？
- ◆ 为什么任何事物都不能够叫我们与上帝的爱隔绝呢？

## 祷告

天父上帝我们感谢你！因你本为善，你的慈爱永远长存！我们感谢你对我们一生的怜悯和恩典；感谢你为我们的美好生活而创造的一切奇迹；感谢你过去的伟大救赎和信实保守。主啊，我们称谢你高举你的名，求你继续引领和帮助我们，赐给我们够用的信心和恩典。奉主耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

## 诗篇 139

- 1 耶和华啊，你已经鉴察我、认识我。
- 2 我坐下，我起来，你都晓得，你从远处知道我的意念；
- 3 我行路，我躺卧，你都细察，你也深知我一切所行的。
- 4 耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。
- 5 你在我前后环绕我，按手在我身上。
- 6 这样的知识奇妙，是我不能测的；至高，是我不能及的。
- 7 我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃躲避你的面？
- 8 我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。
- 9 我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住；
- 10 就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。
- 11 我若说：“黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜”，
- 12 黑暗也不能遮蔽我使你不见，黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在你看都是一样。
- 13 我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。
- 14 我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，这是我心深知道的。
- 15 我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。
- 16 我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册了。
- 17 上帝啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！
- 18 我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。
- 19 上帝啊，你必要杀戮恶人，所以你们好流人血的，离开我去吧！
- 20 因为他们说恶言顶撞你，你的仇敌也妄称你的名。
- 21 耶和华啊，恨恶你的，我岂不恨恶他们吗？攻击你的，我岂不憎嫌他们吗？
- 22 我切切地恨恶他们，以他们为仇敌。
- 23 上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，
- 24 看在我里面有甚么恶行没有，引导我走永生的道路。〔大卫的诗，交与伶长。〕

## 反思

- ◆ 我们有没有办法逃避上帝的灵呢？正确的态度是什么呢？
- ◆ 我们是应该恨我们的敌人还是恨上帝的敌人呢？为什么？

完成了请打勾

## 祷告

亲爱的天父，我们希望能够像大卫一样，坦荡荡地活着！我们不想继续害怕祢或是任何人的透视目光，我们要得到释放。天父啊，祢是全知全能又是满有怜悯慈爱的主，求祢赦免我们、帮助我们、启发我们，让我们在生活中实践祢的真理，享受祢的同在。奉主耶稣的名祷告。阿们。

## 个人反思

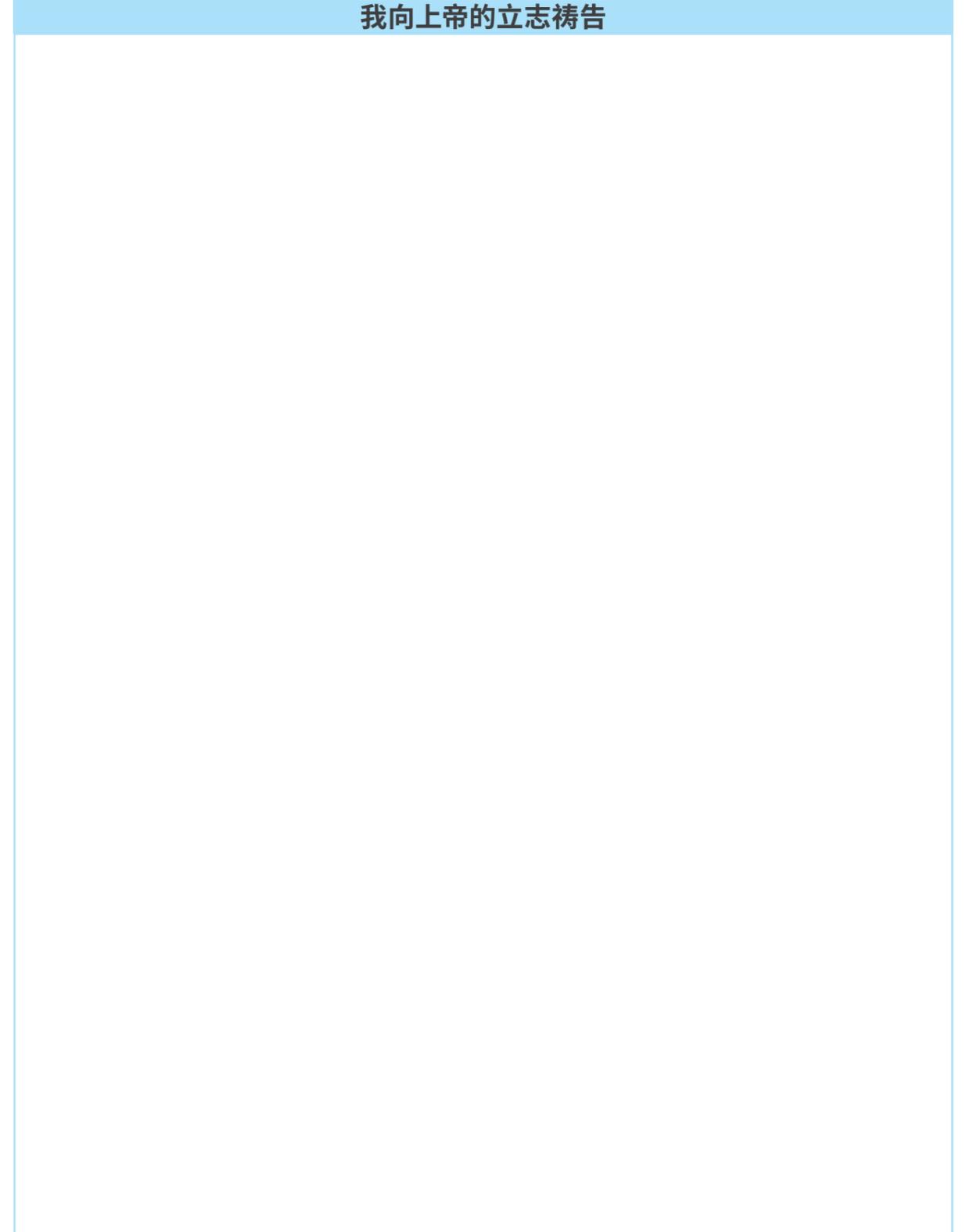
二零二零年九月十二日

为着上帝怎么带领你完成这40天的读经旅程献上赞美!  
请使用今天的灵修时间反思,感恩,并计划你明天之后如何进行每日的灵修。

### 个人反思



### 我向上帝的立志祷告



### 诗篇 150

- <sup>1</sup> 你们要赞美耶和华！在上帝的圣所赞美他！在他显能力的穹苍赞美他！
- <sup>2</sup> 要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他！
- <sup>3</sup> 要用角声赞美他，鼓瑟弹琴赞美他！
- <sup>4</sup> 击鼓跳舞赞美他！用丝弦的乐器和箫的声音赞美他！
- <sup>5</sup> 用大响的钹赞美他！用高声的钹赞美他！
- <sup>6</sup> 凡有气息的都要赞美耶和华！你们要赞美耶和华！

### 听道笔记

### 个人反思

### 每周圣经金句

有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。

诗 27:4



**卫理公会直落亚逸礼拜堂**

TELOK AYER CHINESE METHODIST CHURCH  
235 Telok Ayer Street Singapore 068656  
Tel: 63244001  
(Near Tanjong Pagar MRT)

**卫理公会直落亚逸第二礼拜堂**

TELOK AYER CHINESE METHODIST CHURCH  
(TA2 SANCTUARY)  
61 Wishart Road Singapore 098716  
Tel: 62781323 Fax: 62781138  
(Near HarbourFront MRT)

admin@tacmc.org.sg www.tacmc.org

